FEBRERO

Game Card

Pick a **better** snack™

Play	Banana	Build	Peppers	Pineapple
Dance	Shoot	Play	Frozen Vegetables	Kick
Cherry Tomato	Bowl	Family Ate Meal Together	Cucumber	Banana
Pineapple	Stretch	Cucumber	Frozen Fruit	Walk
Walk	Peppers	Salad Greens	Park/Climb	Tomato

www.idph.state.ia.us/pickabettersnack

IDPH Iowa Department of Public Health

Iowa Nutrition Network
PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES

Pick a **better** snack™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completas una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite www.yesfood.iowa.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Pick a **better** snack™

NOTA PARA LOS PADRES:

No crecí en los Estados Unidos y de donde vengo las frutas y las verduras frescas son muy importantes. Aunque mis niños nacieron en los Estados Unidos, quería que ellos aprendieran a comer los alimentos que son importantes en mi cultura. Mis padres viven con nosotros y ellos son un gran ejemplo a seguir. Los niños ven todas las pruebas necesarias cuando ven lo bien que se encuentran sus abuelos. El ejemplo que ellos dan significa mucho para mí.

~ Nancy, madre de dos niños, de Iowa.

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

DEJÓ LA PIZZA SOBRE EL MOSTRADOR DE LA COCINA POR 3 HORAS. ¿SIGUE SIENDO SEGURO CONSUMIRLA?

POR RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS, LLAME A LA LÍNEA ANSWERLINE 800-262-3804 DE IOWA STATE UNIVERSITY O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

PLAY YOUR WAY. ONE HOUR A DAY.

Los meses de invierno son un excelente momento para equilibrar el tiempo frente a la pantalla (TV, videojuegos, computadora) con el de juego. Fije límites sobre el tiempo total frente a la pantalla para su hijo. (La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se pasen más de una o dos horas por día mirando televisión). Estas son algunas formas para reducir el tiempo frente al televisor:

- Apague los dibujos animados del sábado de mañana y lleve a su hijo a patinar o al zoológico.
- Como familia, acuerden limitar el tiempo de TV/DVD/Videos o los videojuegos a dos horas (o menos) por día.
- Jueguen con una pelota en lugar de hacerlo con un videojuego.
- Saque el televisor de la habitación de su hijo.
- Pruebe algunas nuevas actividades creativas este mes.
- Aprenda hula hoop™.
- Lleve a su familia a los bolos. ¡Enseñe a sus hijos cómo hacer puntos!
- Aprovechen los horarios de gimnasia abierta en las escuelas e iglesias locales
- Use el garaje o sótano. Tome su Frisbee™ o pelota ¡y diviértanse!

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA